

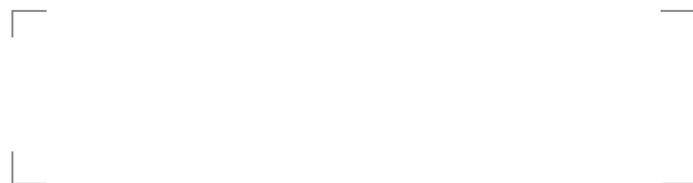
近期相關之醫療資訊 126



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4663號

(無法投遞請退回)



發行人：陳國和
編輯：劉幼玲
出版日：中華民國108年11月15日
發行所：財團法人中華民國腎臟基金會

發行地：104台北市中山區松江路68號10樓
電話：(02)2562-2062 傳真：(02)2531-8940
網址：<http://www.kidney.org.tw>
(台北雜字第1292號執照登記為雜誌交寄)



本基金會非醫療機構，有關資訊僅供參考。
相關報載（醫療）資訊等問題，請務必洽詢
專業醫療機構/人員或衛生單位。

2019年10月01日 朱育嫻 整理

接受透析治療的病友們常有許多飲食困擾，尤其是在初期接受治療時，聽了醫師和營養師的叮嚀後，常會覺得「這個不能吃、那個也不敢吃」，因而導致熱量攝取不足，食入的蛋白質無法有效利用，可能造成身體日漸消瘦、免疫功能下降，讓病友食之無味，也喪失生活品質。

其實留意高磷、高鉀、高鹽的食物，適當調整飲食、注意攝取量，病友們其實也能吃得美味又健康。營養師針對幾個常見「血液透析」飲食問題做解答。

「血液透析」飲食原則 Q&A

Q1：我的白蛋白偏低，是不是只要多吃豆、魚、蛋、肉類等蛋白質食物，就可以增加白蛋白？

A1：生化報告中的白蛋白可說是代表身體營養狀況的指標，攝取足夠蛋白質除了可以讓體內白蛋白足夠外，更重要的是還要攝取足夠的熱量，才能讓所攝取的蛋白質不會被用來作為能量的使用，導致蛋白質的量仍然不夠。

而足夠的熱量可以來自於主食類和油脂類的攝取，因此攝取豆、魚、蛋、肉類的食物時，還要注意其餘5大類（全穀雜糧、乳品、蔬菜、水果、油脂）的食物是否有均衡攝取，這時飲食的調整就需要營養師依照病情做最適度的修正，幫助病患達到良好的營養狀況。

Q2：如何知道我的水分攝取是否過多？

A2：血液透析的患者，若排尿量已減少許多或接近沒有尿量，所攝取的水分將無法藉由尿液排出，而會在體內累積，須經由下次洗腎時才能排出過量的水分。因此注意自己洗腎前後的體重，就大概能知道自己水分攝取的狀況。

要判斷攝取的水量是否過量，就是在兩次透析間體重不可增加為原來體重的5%。例如體重50公斤的人，在下次洗腎時體重不可超過52.5公斤。

Q3：柳丁和橘子是高鉀水果，是不是都不能吃呢？

A3：透析治療時水溶性維生素會被透析出來，所以應該做適度的補充。柳丁和橘子的維生素C含量都很豐富，但卻因為含鉀較高，因此須限制攝取量。高鉀的水果並非都不能吃。

一天應該要攝取2份水果（1份約為1個女生拳頭大小的蘋果或柳丁，或1/3顆泰國芭樂），但高鉀的水果至多只能占1份，而且不要喝果汁，舉例來說1杯200cc的柳丁汁至少需要4顆柳丁才能榨出新鮮果汁，這樣就已超過一日所需的2份。

其他高鉀水果如香蕉、草莓、哈密瓜，應注意攝取的頻率，另外也不要一天全攝取高鉀的水果，可高鉀、低鉀的水果錯開食用。

其實各類水果對人體有不同的益處，而且低鉀水果並非代表沒有鉀離子，攝取過量時鉀離子亦會增加，因此在水果的攝取上避免高鉀的方法，最重要的是注意攝取頻率次數及水果總量。

Q4：雞湯很補，我能否用雞湯燉補？

A4：站在營養學的角度，雞肉所含的營養價值勝過雞湯，因為雞湯只有少許游離的胺基酸，而胺基酸是蛋白質分解而來，簡單的說，它們是小分子的蛋白質，雞肉含的蛋白質比雞湯更豐富，再者雞肉本身含鉀離子，但因經烹煮過後大多數鉀離子會溶於水中，因此雞湯就形成高鉀食物，同時普林含量也高，不利於尿酸控制。

洗腎病患須控制對水分的攝取，因此湯湯水水的東西不宜多吃，建議洗腎病患喝雞湯不如吃雞肉，更能補充所需的營養！

Q5：我是否可以用低鈉鹽或低鹽醬油代替一般精鹽或醬油，以降低鹽量的攝取？

A5：所謂低鈉鹽或低鹽醬油，其低鈉的成分就是以鉀來代替，也就是「鈉低鉀高」，故低鈉鹽和低鹽醬油都是屬於高鉀食物，但血液透析病患常有高鉀血症的狀況，故不宜當作一般的調味料。

在烹調上，仍應以一般精鹽作調味，但減低用鹽量，不使用味精，另外要注意一些調鮮劑（如雞湯粉/塊、烹大師等），因為它們也含有鈉，須注意攝取量。



2019年10月21日 林以璿

台灣有「洗腎王國」的惡名，平均每10個民眾中就有1個人是腎臟病患者，目前台灣有超過8萬人在進行血液透析，也就是俗稱的洗腎，腎臟疾病實在不容我們輕忽。除了腎功能本身衰退，近日，在《喝含糖飲料喝到洗腎！腎臟科醫師：只要喝10年就會一堆病》中就有提到，糖尿病也是洗腎一大原因。

無論如何，腎臟疾病已經成為了眾人關注的議題。但是，大部分人都認為，「洗腎」就是腎臟病的終極解決方式了。如何在「不洗腎」的情況下，讓一般認為不可逆的腎臟疾病得到治療，是科研上亟欲突破的瓶頸。

研究指出：羊水幹細胞能保護腎臟

其實，時下最夯的細胞治療，未來就有機會解決這個目前無解的困局。2017年，美國洛杉磯兒童醫院Saban研究所就發現，羊水幹細胞衍生的外泌體，對腎臟有保護作用，這將是一種治療腎病的新方法。

血管內皮生長因子具有促進血管通透性增加、細胞外基質變性、血管內皮細胞遷移、增殖和血管形成等作用。當腎臟病發生時，它的異常增加，會引起癒傷組織嚴重損害腎小球中血管表面的細胞，最終導致腎衰竭。

研究人員會從羊水幹細胞中，分離出細胞外的外泌體，它表面含有能結合血管內皮生長因子、並降低其在腎細胞上的生物活性的受體，控制細胞內穩態，從而為腎臟提供保護。研究人員表示，注射羊水幹細胞還可以控制腎臟衰竭的進

不只保護腎臟 羊水幹細胞還能夠「再生」腎臟

其實，早在2014年，英國就有研究單位利用羊水幹細胞，成功培養了人工腎臟。根據英國每日電訊報報導，英國愛丁堡大學的團隊成功從羊水幹細胞培育出人工腎臟。團隊當時就預估，大約10年後，也就是2024年，這項技術就可以適用於人體。

這項突破可使患者不再需要使用抑制排斥的藥物，排斥是器官移植常見的障礙，患者往往必須服用強力抑制免疫力藥劑，以阻止身體排斥他人腎臟的問題。

研究團隊指出，未來醫師能在嬰兒出生時，收集母親子宮的羊水儲存起來，以備當事人日後若罹患腎臟病時，可用來培養出適用的腎臟。相較於多年洗腎的花費，把幾個幹細胞冷凍儲存起來，也比較划算。

未來「細胞治療」成主流 為家人提供不一樣的醫療機會

其實，幹細胞的應用並不限於幹細胞儲存者本人。未來的治療方式，朝著「細胞治療」的方向是個必然的趨勢，如果說可以使用具有血緣關係的幹細胞，更可以避免掉排斥問題。

因此，當技術跟法律都跟上科技進步後，未來在懷孕時，存下羊水幹細胞，其實不只是照顧孩子，更是照顧一家人，因為羊水幹細胞的免疫抗原性很低，對於血緣相近的家人們，都有機會能夠提供不一樣的醫療照護。

羊水幹細胞的研究應用範圍，除了腎臟疾病，還包括了腦中風、帕金森氏症、心肌梗塞、肺纖維化、尿失禁、骨修復等，目前國內外科學家也不斷傳出新的技術突破。或許有一天，孫子存下的羊水幹細胞，反而會為爺爺奶奶提供了一線生機。

2019年10月07日

平時要少吃高鹽的食物，如醃菜、泡菜、鹹肉等，減輕腎臟負擔。

根據最近的調查發現，尿毒症正在出現年輕化的傾向，有很多人年僅30多歲左右就罹患了尿毒症。導致尿毒症的原因有很多，但與飲食方面有很大的關係。在平時生活中注意遠離這些食物，能夠幫助預防尿毒症的發生。

四種食物誘發尿毒症

1、高鹽食物

人體需要通過腎臟來排出體內多餘的鹽分，而如果我們平時吃過多的高鹽食物，那麼就會增加腎臟的負擔，這對腎臟健康是不利的。不僅如此，攝入過多鹽分，比較容易導致體內鈣質的流失，進而誘發高鈣尿症狀的出現，這也是導致腎結石的重要原因。

因此，建議平時要少吃高鹽的食物，少吃醃菜、泡菜、鹹菜、鹹肉、速食麵、加工肉類等，並且平時炒菜也要少放鹽等。只有這樣，才能夠盡可能的少攝入鹽分，減輕腎臟的負擔。

2、高糖飲料

現在很多年輕人喜歡喝飲料，尤其是喜歡那些很甜很可口的飲料，如常見的可樂、汽水、奶茶等等，並且常常以飲料來替代水來解渴，幾乎每天都要喝一杯。

其實這些飲料喝多了對身體健康是不利的，一方面這些飲料往往含有大量的糖分，容易使得血糖升高過快，增加腎臟負擔；另一方面就是這些飲料大部分會添加各種添加劑，是會增加腎臟負擔的，建議在平時要少喝這些高糖的飲料。

3、嘌呤高的食物

如果一次性大量的吃魚蝦等各類海鮮等嘌呤高的食物，可能會增加罹患尿毒症的風險。體內嘌呤高不僅容易導致痛風的發生，而且也會增加腎臟的負擔，從而增加罹患尿毒症的風險。嘌呤高的食物常見於高蛋白的食物當中，如魚蝦等各類海鮮，動物肝臟、大豆等。

一般情況下，我們正常的食用這些食物是不會導致疾病發生的，但如果一次性大量的吃這些高嘌呤的食物，甚至喝啤酒，喝水少等等，那麼就有可能導致痛風的發生，傷害腎臟健康，從而增加罹患尿毒症的風險。

4、酒精

但是長期的喝酒，過量的喝酒，不僅傷肝，而且也會傷腎。因為喝過多的酒，那麼容易導致體內氮平衡失調，從而影響血液當中尿酸成分，從而會增加腎臟的負擔。畢竟，喝酒之後還得需要將其排出體外。因此，建議平時要少喝點酒，如果腎臟功能出現下降，那麼一定要把酒戒掉，以免帶來更大的傷害。

做好5件事預防尿毒症

1、多喝水

尿毒症是腎臟功能受損的表現，而想要保護腎臟，那麼多喝水是很有必要也是非常實用的方法。因為喝水能夠促進排尿，並且能夠起到沖刷腎臟的作用，從而讓體內和腎臟都比較清潔，這是有利於身體和腎臟健康的。

2、不憋尿

有很多上班族因為上班繁忙，事情多，往往會憋尿，這其實是非常不好的現象。因為憋尿會使得尿液在膀胱停留的時間過久，易引起細菌感染而出現尿路感染和腎盂腎炎的問題，這對我們泌尿系統健康的傷害是很大的。因而建議千萬不能憋尿，有尿意就要及時排出，不要拖得太久。

3、不亂服藥和保健品

有很多藥物和保健品的成分都需要腎臟來排出，也就是說會增加腎臟的負擔，更何況有些藥物和保健品還會直接傷害到腎臟，容易導致腎小管間質損害，久而久之則會使得腎臟功能出現異常。因此建議服藥一定要遵循醫囑，千萬不可能亂服藥，擅自加大藥量等。吃保健品則要看清楚說明書，千萬不要吃來路不明的保健品。還有就是一些中草藥對腎臟也會造成傷害的，也是不能亂吃的。

4、不久坐

久坐對身體健康是非常不利的，不僅傷害腰部，而且也會傷害腎臟。因為久坐會導致腎臟周圍的血液循環比較緩慢，新陳代謝會變差，短時間可能沒事，但久而久之就會導致腎臟功能下降，提升罹患尿毒症的風險。因此，建議在平時不要久坐，每隔1~2小時就要起身活動活動，下班後也要多進行運動鍛煉，這樣才能夠增強身體素質，對腎臟健康也是有利的。

5、飲食清淡

重口味的飲食不僅會加重身體的負擔，而且對腎臟來說也是不小的負擔。因為重口味的食物往往偏鹹、偏油、偏辣、偏甜等等，加入了比較多的味精、調料、鹽巴等等。因此，想要身體健康，保護腎臟，在平時要少吃重口味的食物，飲食應盡量清淡點。

根據健保署統計，全台9萬的洗腎人口中，有5成是糖尿病所導致。為了預防腎功能快速下降，遠離洗腎，糖尿病腎病變患者不僅要控制糖尿病病情，還要顧及「只退不進」的腎功能，醫師認為在此蠟燭兩頭燒的情況下，低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸也許可以幫上忙。

腎臟壞了無聲無息 器官持續過勞代價大

現代人因為飲食、生活習慣不佳，高血壓、糖尿病、痛風等慢性病盛行，若不加以控制，就有可能造成腎臟損傷，導致慢性腎臟病上身。值得注意的是，慢性腎臟病患者失去的腎功能無法回復，只會持續衰退，最後進入洗腎的階段。在臺灣，有一半的洗腎人口為糖尿病腎病變患者。麻豆新樓醫院腎臟內科蔡昊澧醫師解釋，在腎病變初期，腎臟會因為血液流過的量不足，導致無法順利排除身體裡的毒素，進而改變身體正常運作，啟動代償機制，也就是增加血流量，嘗試完成排除體內毒素的任務。看似聰明的自我調節，其實隱藏了腎臟損傷的危機，若是持續代償下去，就有可能發生腎絲球硬化，毫無預警地進入慢性腎臟病的末期階段。

延緩慢性腎臟病 從低蛋白飲食做起

至於糖尿病患者罹病多久後，可能會出現慢性腎臟病，甚至洗腎的情況呢？蔡昊澧醫師說明，如果糖尿病患者遵從醫師建議，按時服藥、控制飲食、調整運動等生活習慣，就可以維持腎臟功能，確診20、30年後，還不用洗腎。相反的，糖尿病病情若是控制不佳，最快只需要四到五年，腎功能就會逐漸消逝，最後便需要透過洗腎的方式取代腎臟的排毒功能。慢性腎臟病病情的控制，有一大部分和飲食息息相關，尤其是蛋白質的攝取量。飲食中吃進的蛋白質，在經過消化代謝後，可以提供修補身體各部位、合成肌肉的原料，但同時也會產生含氮廢物。健康的腎臟會讓含氮廢物跟著尿液一起排出，慢性腎臟病患者卻因為腎臟損傷，無法順利排除含氮廢物，導致含氮廢物在體內累積，造成尿毒症。尿毒症除了會發生骨頭痠痛、無力、貧血等情形，甚至還會損傷腎臟功能，加快慢性腎臟病的進程。

低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸 兼顧營養、腎功能

在限制蛋白質攝取量的情況下，慢性腎臟病患者容易發生營養不良，蔡昊澧醫師提到，執行低蛋白飲食時，可以搭配酮酸胺基酸的使用，以補足身體所需的蛋白質。酮酸胺基酸可以將體內的含氮廢物「廢土變黃金」，轉變回身體可利用的胺基酸，胺基酸又可以再合成蛋白質，維持身體正常運作。因此，低蛋白質飲食搭配酮酸胺基酸，不僅能避免因為限制蛋白質而引起的營養不良，也可以將含氮廢物轉變成有用的胺基酸，預防腎臟退化。

調整飲食和生活習慣 有助腎臟繼續運轉

慢性腎臟病的治療就像是拼圖，需要控制相關疾病病情、做好飲食控制和調整生活習慣，缺一不可。蔡昊澧醫師提醒，雖然目前低蛋白飲食搭配酮酸胺基的治療效果佳，但患者仍需遵從醫師醫囑，配合治療，才能維持腎功能，晚點進入洗腎階段。

許多民眾常會聽到：「營養不良要多吃肉補充蛋白質」的叮囑。但這樣的作法在慢性腎臟病病友身上恐不奏效！食入過量的蛋白質不僅無法有效利用，甚至可能造成頭暈、想吐等不適感，身體也會日漸消瘦。究竟是什麼原因，造成慢性腎臟病患者越補越虛的情況發生呢？

萬芳醫院腎臟內科鄭仲益醫師說明，腎臟是負責清除蛋白質代謝廢物的器官，而慢性的腎臟病患因為腎功能已受到部分的損壞，在清除這些廢物時，效能不如一般人，如果不限制蛋白質的攝取，高蛋白產生的含氮廢物最終會滯留體內，形成尿毒素，加速腎病病程，步向洗腎。

低蛋白飲食+酮酸胺基酸 6旬腎友成功延緩洗腎2年

不過，適量的蛋白質攝取以提供身體機能基本運作，對於慢性腎臟病患者仍是必要的，因此建議腎友實施低蛋白飲食，每人一天每公斤體重攝取蛋白質量為0.6~0.8克。另外，若同時要讓蛋白質代謝廢物盡量降低，鄭仲益醫師建議慢性腎臟病患也可以在實施低蛋白飲食的同時，適度搭配酮酸胺基酸。

酮酸胺基酸可以將人體內的含氮廢物再利用，轉化成有益人體的營養素，達到將「廢土變黃金」的效果，這樣的轉化過程讓原本需透過腎臟排泄的廢物變少了，腎臟的負擔也變小了，可說是慢性腎臟病患者採行低蛋白飲食的好幫手。

鄭仲益醫師曾收治一名經商多年的60多歲腎友，過去因工作應酬需求，幾乎天天大魚大肉，腎臟代謝功能吃不消，幾乎步入洗腎階段。

幸好，患者在醫師告誡下，下定決心改吃素，僅偶爾一週吃一小塊牛肉打打牙祭，並且搭配健保給付的酮酸胺基酸，避免營養不良的發生。在這樣的治療模式下，該腎友成功延緩了近兩年的時間才開始洗腎！

正確護腎法：定期檢驗、早期症狀應警覺、拒絕電台藥

延緩洗腎日子的到來，除了積極且正確治療、培養好的生活習慣，避免使用可能加速腎功能惡化的偏方、電台藥或是來路不明的中草藥，定期監測腎功能也是不可少的！尤其第四期、第五期慢性腎臟病更應嚴格遵循定期回診檢測和追蹤的習慣。慢性腎臟病病友可透過抽血、驗尿等方式檢查尿素氮（BUN）及肌酸酐（creatinine），以監測尿毒素高低與腎功能好壞。

此外，鄭仲益醫師呼籲，一旦出現搔癢、倦怠、胸悶、噁心、嘔吐、水腫、尿量減少等症狀，都可能是尿毒症的警訊，應盡快回診，與醫師商榷合適的治療對策，延緩腎功能的惡化速度。